

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Камышинская средняя общеобразовательная школа»**

<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № 1 от « 20 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР <i>Васи</i> Васильева Л.Г. « 20 » августа 2021 г.</p>
--	--

**Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-9 классы
(срок реализации 5 лет)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)
- - основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Камышинская СОШ (Приказ № 71/10 от 22.08.2021) в действующей редакции.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет

направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 476 часов, из расчета 3 часа в неделю в 5,7,8,9 кл. и 2 ч. в неделю в 6 кл.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;

- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;

- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;

- желание поддерживать хорошее телосложение;

- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;

- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;

- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных

особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «получелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9- класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС (102)**

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
	Лёгкая атлетика(12 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.		
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.		
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.		
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.		
6	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.		
7	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.		
8	Метание мяча на результат. Бег 1000м..		
9	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину		
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)		
11	Техника прыжка в длину Челночный бег3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)		
12	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)		
	Спортигры (баскетбол-8 часов)		
13	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.		
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		
16	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.		
17	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой		
18	Ведение мяча с изменением направления движения.		
19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		
20	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		
	Футбол-6 часов		
21	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.		
22	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		

23	Удары по воротам на точность.		
24	Комбинация из освоенных элементов		
25	Контрольный урок по футболу.		
26	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.		
	Баскетбол – 4 часа		
27	Броски в кольцо одной и двумя руками с места		
28	Броски в кольцо одной и двумя руками с места		
29	Вырывание и выбивание мяча		
30	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
	Спортивная гимнастика – 18 часов		
31	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.		
32	Круговая тренировка		
33	Кувырок вперед		
34	Кувырок назад		
35	Строевая подготовка. Стойка на лопатках		
36	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках		
37	«Мост» из положения, лежа на спине		
38	Комбинация из освоенных элементов		
39	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов		
40	Висы		
41	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).		
42	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)		
43	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.		
44	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)		
45	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)		
46	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.		
47	Опорный прыжок на результат		
48	Лазанье по канату в два приема на результат . Прыжки со скакалкой.		
	Волейбол – 9 часов		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.		

50	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.		
51	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.		
52	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.		
53	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
54	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.		
55	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.		
56	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		
57	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..		
	Спортигры (баскетбол-5часов)		
58	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол		
59	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника		
60	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча		
61	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты		
62	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра.		
	Лыжная подготовка(16 часов)		
63	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.		
64	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км		
65	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.		
66	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.		
67	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.		
68	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.		
69	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.		

70	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».		
71	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».		
72	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».		
73	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок		
74	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м		
75	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м		
76	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.		
77	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.		
78	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км		
	Спортигры (волейбол-5часов)		
79	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		
80	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику		
81	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику		
82	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
83	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
	Спортивные игры. Баскетбол-10 часов		
84	Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
85	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.		
86	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра		
87	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику		
88	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»		
89	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат		
90	Игра «Стритбол.». Челночный бег 3х10м – контроль на результат		
	Лёгкая атлетика (12 часов)		

91	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.		
92	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка		
93	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка		
94	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег		
95	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)		
96	Метание мяча в цель – контроль на результат,(нормы ГТО). Круговая тренировка		
97	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)		
98	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)		
99	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.		
100	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры		
101	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)		
102	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО)		

6 КЛАСС (68ч)

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
Легкая атлетика (11 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.		
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.		
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат. (нормы ГТО)		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.(нормы ГТО)		
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. (нормы ГТО)		
6	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.		
7	Метание мяча на результат. (нормы ГТО)Бег 1000м.		
8	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».		
9	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат. (нормы ГТО)		
10	Техника прыжка в длину. Челночный бег3 x 10 м. на результат		
11	Техника прыжка в длину с места на результат. (нормы ГТО)		
Спортигры (баскетбол – 4 часов)			
12	Инструктаж ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча.		
13	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места. Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.		
14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок.		
15	Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам.		
Футбол-4 часов			
16	Инструктаж ТБ. История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки		

	игрока, перемещения в стойке.		
17	Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		
18	Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах. Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках.		
19	Контрольный урок по футболу. Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.		
Волейбол – 4 часа			
20	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.		
21	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. КУ- Поднимание туловища из положения лежа за 30с.		
22	Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.		
23	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.		
Спортивная гимнастика – 15 часов			
24	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.		
25	Круговая тренировка.		
26	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад.		
27	Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов.		
28	Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.		
29	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии.		
30	Комбинация из освоенных элементов. Контрольный урок комбинация из освоенных элементов		
31	Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы. Опорный прыжок.		
32	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)		
33	Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости.		

34)	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО)		
35	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.		
36	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.		
37	Опорный прыжок на результат. Гимнастическая полоса препятствий.		
38	Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой.		
Спортигры (волейбол - 9часов)			
39	Техника нижней прямой подачи. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
40	Техника приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
41	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
42	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
43	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
44	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
45	Учебная игра.		
Лыжная подготовка (14часов)			
46	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов.		
47	История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.		
48	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».		
49	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».		
50	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.		
51	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.		
52	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику.		
53	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.		

54	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».		
55	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».		
56	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок		
57	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.		
58	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.		
59	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.		
Спортивные игры (волейбол-4 часов)			
60)	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
61	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
62	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
Легкая атлетика (12 часов)			
63	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка. Тестирование прыжок в длину с места.		
64	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.		
65	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.		
66	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. Кроссовая подготовка 1000 м.		
67	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Лапта».		
68	Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижная игра «Лапта» .		

7 КЛАСС (102)

№ урока	Содержание учебного материала, кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
Легкая атлетика (11 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением 30м		
2	Бег с ускорением 30м на результат, (нормы ГТО) 60 м. Круговая тренировка.		
3	Бег с ускорением 60 м. Круговая тренировка		
4	Бег с ускорением 60 м на результат.(нормы ГТО) Метание мяча.		
5	Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.		
6	Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. (нормы ГТО)		
7	Бег 2000м – контроль на результат. (нормы ГТО) Спортивные игры.		
8	Челночный бег3 x 10 м. Круговая тренировка.		
9	Прыжок в длину. Челночный бег3 x 10 м- на результат. (нормы ГТО)		
10	Прыжок в длину на результат. Круговая тренировка.		
11	Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра «Лапта».		
Спортигры(волейбол)-11 часов			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах .Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.		
13	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча.)		
14	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.		
15	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара.		
16	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара .Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
17	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.		

18	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.		
19	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		
20	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
21	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
22	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
Знания о физической культуре (1 час)			
23	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.		
Баскетбол-9часов			
24	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол.		
25	Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол.		
26	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника		
27	Баскетбол.Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.Варианты ловли и передачи мяча		
28	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.		
29	Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику.		
30	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча.		
31	Учебная игра «Баскетбол»		
32	Учебная игра «Баскетбол»		
Спортивная гимнастика-19 часов			
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.		
34	Висы. Строевые упражнения.		

35	Висы. Строевые упражнения.		
36	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).		
37	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (нормы ГТО)		
38	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)		
39	Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).		
40	Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке		
41	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем.		
42	Оценка техники выполнения опорного прыжка.		
43	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО)		
44	Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. (нормы ГТО) Прыжки со скакалкой.		
45	Прыжки на скакалке, 1 мин. – на результат. Строевые упражнения		
46	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.		
47	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО)		
48	Акробатическая комбинация – контроль на технику.		
49	Акробатическая комбинация – контроль на технику.		
50	Прыжок в высоту с разбега.		
51	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.		
Акробатика. Лазание. (6 часов).			
52	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.		

53	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.		
54	Кувырок назад в полупагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).		
55	Акробатическая комбинация. Эстафеты.		
56	Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.		
57	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3).		
Волейбол-6ч			
58	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		
59	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		
60	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику		
61	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику		
62	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
63	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
Баскетбол-4 часа			
64	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Стигание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.		
65	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.		
66	Баскетбол. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.		
67	Баскетбол. Бросок из-под кольца – контроль на результат.		
Лыжная подготовка-17 часов			
68	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их		

	профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.		
69	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		
70	Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км		
71	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке.		
72	Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.		
73	Освоение техники лыжных ходов.Подъем наискось «полуелочкой».		
74	Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.		
75	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.		
76	Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику		
77	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.		
78	Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км.		
79	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
80	Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.		
81	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода». Передвижение до 3км		
82	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».		
83	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.		
84	Передвижение 2км.(нормы ГТО)		
Спортивные игры(волейбол)-4 часа			
85	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
86	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
87	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
88	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		

Баскетбол-6часов

89	Баскетбол. Бросок двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).		
90	Баскетбол. Учебная игра.		
91	Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.		
92	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»		
93	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 1мин. – контроль на результат		
94	Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)		

Лёгкая атлетика-8 часов

95	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – контроль на результат. Прыжок в длину		
96	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель.		
97	Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка.		
98	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров.		
99	Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета – контроль на технику.		
100	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.		
101	Продолжительный бег 1000м на результат. Игра «Больше передач»		
102	Бег 2000м – на результат. Спортивные игры. (нормы ГТО)		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	План	Факт
	Легкая атлетика 12ч.		
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.		
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.		
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.		
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения		
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.		
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.		
10	Прыжок в длину на результат.		
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения		
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
	Спортивные игры. Баскетбол 8ч.		
13	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.		
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...		
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.		
17	Личная защита. Учебная игра.		
18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.		
19	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.		
	Знания о физической культуре 1ч.		
21	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями		
	Спортивные игры. Волейбол 6ч.		
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.		
23	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.		
24	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
25	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
26	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
27	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
	Гимнастика 18ч.		
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.		
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).		
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
31	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.		
32	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.		
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).		
35	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.		
36	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.		
37	Опорный прыжок. Эстафеты.		
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.		
41	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)		
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.		
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
45	Выполнение на оценку акробатических элементов.		
	Баскетбол 3ч.		
46	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		
47	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		
	Лыжная подготовка 16ч. Спортивные игры 8ч.		
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.		
50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		
51	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.		
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
53	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».		
54	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.		
56	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
57	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
59	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».		
60	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.		
61	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.		
62	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».		
63	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.		
64	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».		
65	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».		
66	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
67	Совершенствование техники спусков и подъемов.		
68	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.		
69	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).		
70	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
71	Совершенствование техники конькового хода.		
72	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.		
	Знания о физической культуре 1ч.		
73	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.		
	Баскетбол 4ч.		
74	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).		
75	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.		
76	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.		
77	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.		
	Знания о физической культуре 1ч.		
78	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		
	Волейбол 6ч		
79	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
80	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
81	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
82	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.		
84	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.		
Баскетбол 9ч			
85	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.		
86	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		
87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).		
88	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.		
89	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).		
90	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя		
91	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.		
92	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.		
93	Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.		
Легкая атлетика 9 ч			
94	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
95	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).		
96	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.		
97	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.		
99	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.		
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).		
101	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.		
102	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.		

9 КЛАСС

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт
	Легкая атлетика 10 ч.		
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.		
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.		
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.		
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		
5.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.		
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.		
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.		
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.		
9.	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
	Спортивные игры. Баскетбол 11ч.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.		
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.		
13	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища		
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.		
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.		
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).		
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.		
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра		
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3).		
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).		
	Спортивные игры. Волейбол – 6ч		
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
24	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.		
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.		
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		
	Гимнастика 18ч.		
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.		
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).		
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.		
31	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.		
32	Строевые упражнения. Подъем переворотом.		
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.		
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).		
35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.		
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.		
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.		
38	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).		
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).		
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.		
42	Техника выполнения акробатических элементов.		
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).		
44	Техника выполнения акробатической комбинации.		
45	Оценка техники выполнения акробатических элементов.		
	Баскетбол 3 ч.		
46	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.		
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4).		
48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.		
	Знания о физической культуре 1ч		
49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.		
50	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.		
	Лыжная подготовка 17ч. Волейбол 6ч. Баскетбол 5ч.		
51	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
53	Техника попеременного четырехшажного хода.		
54	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.		
55	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.		
56	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.		
57	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.		
58	Переходы в классическом стиле.		
59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».		
60	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		
61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.		
62	Техника спуска и подъема в гору.		
63	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.		
64	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.		
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.		
67	Биатлон.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
68	Прохождение дистанции 5 км.		
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).		
70	Техника конькового хода.		
71	Совершенствование техники конькового хода по дистанции		
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 x 3).		
73	Техника конькового хода при подъеме в гору.		
74	Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.		
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.		
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.		
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.		
	Знания о физической культуре 1ч.		
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.		
	Волейбол 9ч		
79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.		
80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.		
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.		
83	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.		
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.		
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		
86	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.		
87	Соревнования по волейболу.		
	Баскетбол 4 ч.		
88	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.		
89	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.		
90	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		
91	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.		
	Легкая атлетика 11ч.		
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).		
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.		
94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».		
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).		

№ п/п	Тема урока	План	Факт
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
97	Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.		
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.		
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность		
101	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.		
102	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.		

МКОУ "КАМЫШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Самойлов Асхат Ермакович, И. О. ДИРЕКТОРА
20.09.2021 11:06 (MSK), Сертификат № 01CBF6600045ACCD89494D415A568F4587